

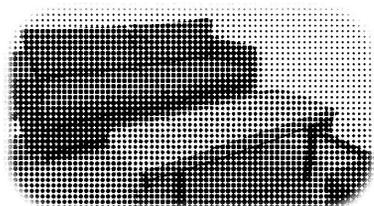
平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2020 年 3 月 3 日 OSK 増刊通巻 853 号

岡山きびの会ホームページ <https://khj-okayamakibinokai.jimdosite.com/>



OSK  
KHJ

岡山きびの会



第 197 号

(令和 2 年

2 月)

『KHJ岡山きびの会』のご案内

2019 年度 年会費	正会員	6000 円
	賛助会員	3000 円
月例会参加費	正会員	500 円
	正会員以外の方	1000 円

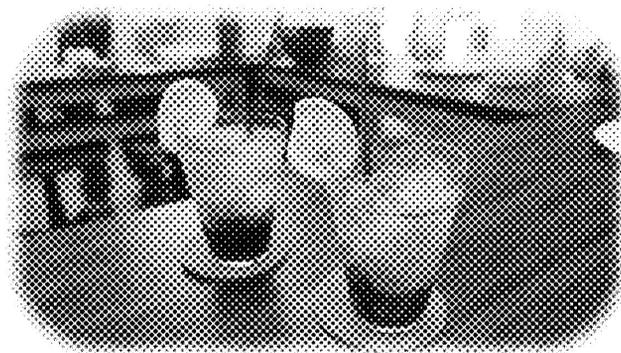
郵便振込先 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

会 長 馬場 貴裕

連絡先 【電話】080-9795-2786 ※連絡先をお伝えいただき折り返し対応となります。

【メール】khj\_okayamakibinokai@yahoo.co.jp



居場所 岡山

# KHJ岡山きびの会の願い(に隣接)

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

## グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

## ▼▼▼ 令和2年2月例会のお知らせ ▼▼▼

日時	令和2年2月9日(第2日曜日)	13:00~16:00
場所	きらめきプラザ 2階 ゆうあいセンター 会議室 2,3	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532
内容	●演題 「ひきこもり大学~社会恐怖があるひきこもり外交官の全国旅日記~」 社会恐怖がありながら、全国のひきこもりに関する講演・イベントや本人や家族の当事者会に参加するSさんが感じた事とは	
講師	ひきこもり外交官 S さん	所属:
参加費	正会員 500円	正会員以外の方 1000円

## ▽ 令和2年3月例会のお知らせ ▽

日時	令和2年3月8日(第2日曜日)	13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1 電話:086-231-0532
内容	●演題 「KHJの魅力と、ひきこもり問題に対するこれからの役割について」	
講師	伊藤正敏 さん	KHJ 全国ひきこもり家族連合会共同代表
参加費	正会員 500円	正会員以外の方 1000円

2020（令2年）年1月12日（日）

### はじめに、みなさんで、交流しました

新年おめでとうございます。今年もお互い元気で過ごせるように願います。

さて、Hさんが、本日、新入会されました。大歓迎です。不登校の活動をされてきたお父さんのベテランで、きびの会にも大きな力を貸して下さいと思います。

今日は、はじめに、①名前②お正月のこと 一言ずつ、みなさんで、自己紹介、交流したいと思います。（文責：矢田）

Aさん：今日は、自分の畑でできた、白菜・大根を持ってきたので、どうぞ持って帰ってください。

Bさん：地元でも、公会堂で、「はつらつ体操」をとりくんでいる。

Cさん：久しぶりに来た。去年は、〇〇市に、ボランティアに行った。市長さんから手紙が来た。

Dさん：広い畑で、野菜を作ること、大変だけど、自分の気持ち、一番楽な時間。

Eさん：隣（の席）が娘です。きびの会に初めて一緒に来ました。

Fさん：えらそうなことを言うようだが、会に出たら、何か持って帰る、誰か話ができるようになる、自分で、次につながるようにしていくようにしたい。

Gさん：年末に、仕事に、2回も転んだ。一度はアパートの階段から落ちたが、幸いケガはなかった。お互い気を付けましょう。

Hさん：山陽新聞で見て、初めて参加。実は不動産のことをしていて、貸していた学生さんが一人、ずっと学校にも行けず、ゴミ屋敷になって、結局、親御さんが連れて帰った。私にも、何かできることがあれば、と思って参加させてもらった。

Iさん：（境先生のアンケートをもらって）「家族用」は私が書きます。この「本人用」のはどうって息子に渡したらいいですか。

## ●演題 「あなたの健康のために」

### ～“体の芯をつくる整体体操”～

大塚桂子さん 所属：大阪府施術師会会員

#### 体すっきり整体体操

☆正しい姿勢7つのポイント（ワンポイントアドバイス！）

- ①顎を引いて肩を下げ、首筋や背筋を伸ばす。
- ②胸が開き縦方向に伸びている。
- ③腹、特に下腹部が引き締まっている。
- ④腰仙部が伸びている。『お尻のホッペをしめてね』
- ⑤股関節がまっすぐ伸び、ひざが伸びている。
- ⑥歩くとき第1趾の根本先で地面を蹴りだし、踵から着地する。（足先からだす）
- ⑦上肢は鎖骨から、下肢は寛骨から指先までバランスよく動かす。

☆丹田呼吸法（準備運動） ～おへその下のツボへ気を集めて～

- ・胸腹呼吸
- ・合掌呼吸（両手をあわせて）

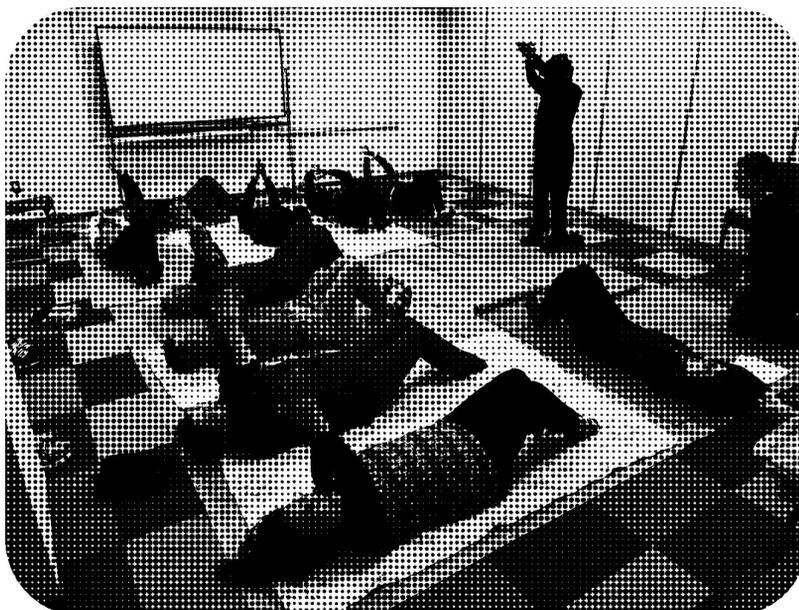
#### ☆朝の5分間体操

骨盤の修正 ・「前後わかめ運動」

◇合せきして ◇脚を揃えて

胸郭の矯正

- ・正座位から猫のポーズ
- ・四つん這いから体幹のねじり



## はじめまして、KHJ 新規会員の藤井です

はじめまして、KHJ 新規会員の藤井と申します。先日、矢田先生から投稿のお話をいただいたので少し書いてみることにしました。私は行政の仕事のほかワールド大山空手岡山支部で空手の先生をしていますが、極真空手で天才と呼ばれた（ご本人は普通に失敗もたくさんあるよとおっしゃっていましたが）大山茂総主・大山泰彦最高師範・三浦美幸主席師範（現：三浦道場師範）という3人の優れた空手家に恵まれたおかげもあり、空手の稽古に取り組む中で、さまざまな不安や恐怖に耐えて忍んで、諦めないで生き抜きチャンスをつかんで進む人となること、つまり「押忍」の精神を育ててきました。大切なポイントは、立ち、足運び、息の調整、力の強弱、速さの緩急、技のつながりですが、これはあらゆる人間関係に応用ができるものです。これまでの経験を活かしながら、KHJ の活動に何かお手伝いできることはないかと思っています。なお、岡山支部では無料体験もあります。

ところで、我が家には3人の子供がいますが、実は長女の小学校低学年からの不登校に始まり、家庭内暴力も頻発するなど20数年間に及ぶ試練があり、3年前には最愛の妻が突然のガンで先立つなど、人生の儚さ、無力感など、どん底の試練もありました。でも、人生いろいろ、どうであれ、その時々には自分のできる最善の選択だったと考えた方がいいと思いませんか。今ここで自分が生きられている。他人と比べたり過去や未来に捕らわれすぎないのがいいと思われま。10人に1人は何らかのメンタル問題を抱えているといわれる昨今、いわゆる「ひきこもり」は当たり前のこととなりました。

テレビではNHKの”チコちゃんに叱られる”の決め言葉、「ポーッと生きてんじゃねえ！」なんてやっていて、突然でかい顔しながら怒ったりして妙に面白いけれど、ポーッと生きてるのも悪くないと思いませんか。ただ一つ思うのは、どんな生き方でも「人の不機嫌」というものがあらゆる人間関係を壊す根源のような気がします。今も生きてくても生きられない人がたくさんいる。でも、自分は運よくまだ生きている。なんとか自分の機嫌だけでもコントロールして周囲や家族とうまくやっていくことをしませんか。

最後に、道しるべとなる言葉を少し紹介して終わります。

- ・「人の一生は、重荷を負うて遠き道をゆくがごとし。急ぐべからず。」※徳川家康（戦国時代から安土桃山時代の武将、江戸幕府の初代征夷大将軍 / 1543~1616）
- ・「われわれは幸福も不幸も大げさに考えすぎている。自分で考えているほど幸福でもないし、かといって決して不幸でもない。」（We exaggerate misfortune and happiness alike. We are never as bad off or as happy as we say we are.）※バルザック（フランスの小説家 / 1799~1850）
- ・「生きるうえで最も偉大な栄光は、決して転ばないことにあるのではない。転ぶたびに起き上がり続けることにある。」（The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.）※ネルソン・マンデラ（南アフリカの政治家、ノーベル平和賞受賞 / 1918~2013）

令和2年1月26日

ワールド大山空手岡山支部

藤井

“押忍”

～ お知らせ掲示板 ～

○4月例会 KHJ 岡山きびの会令和2年度総会のお知らせ○

日時：令和2年度4月12日（第2日曜）13:00-16:00

場所：きらめきプラザ 2F

議事：令和元年度事業報告（案）

〃 決算報告（案）

令和2年度事業計画（案）

〃 予算（案）

なお、時間の許す限り話し合いをしましょう。（進行：馬場）

**ふれあい学級**

2月29日（土）11:00-16:00

今月は「ふれあい学級」が  
ありますよ！

**きびきびサロン兼母親学級**

今月は 13:00-18:00

担当は小坂さんです。

**稲本さんから**

白菜、大根をいただきました。  
いつもありがとうございます♪



## KHJ 岡山きびの会 上之町ビル

### \* 居場所 活動紹介 \*

#### 月 毎 (月) 矢田相談日 12:00~17:00

- ・お気軽に相談にきていただけたら嬉しいです。(要予約・無料)
- ・ゆっくり話したいと思っています。 担当：矢田 (PSW) (090-6433-1877)
- ・居場所としてどなたでも利用可能

#### 水 毎 (水) 居場所 13:00~18:00

- ・自由に来てくれ!
- ・どなたでも利用可能

#### 木 毎 (水) 夜の居場所 18:00~21:00

- ・社会参加を目指している人や、また就労後にも集える夜間の居場所
- ・どなたでも利用可能 担当：あさやま

#### 木 第3 (木) のみ 健康教室 11:00~16:00

- ・軽い体操などしております。 担当：大塚
- ・居場所としてどなたでも利用可能 (大阪府療術師会会員)

#### 【きびの会、居場所の利用について】

- ・当事者 (本人、家族) の居場所利用は無料です。※一部相談は有料
- ・居場所が開いている時間内は、いつ来ても、いつ帰っても自由です。
- ※ 居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照
- ※ 祝日は、基本的にお休みしております。

#### 金 第1~3 (金) 居場所 13:00~18:00

- ・自由にできます。
- ・楽しく過ごしましょう
- ・どなたでも利用可能 担当：榎谷 (家族)

#### 第4 (金) きびひろサロン兼母親学級 12:00~17:00

- ・居場所としてどなたでも利用可能 担当：小坂 (支援者)

#### 土 第1 (土) 父親学級 11:00~16:00

- ・居場所としてどなたでも利用可能
- 第2 (土) 家族教室 13:30~16:00
- ・家族を主な対象とした居場所です。
- ・居場所としてどなたでも利用可能 担当：西 (家族)

#### 第3 (土) 松田相談日 9:00~18:00

- ・相談を受け付けております。※要予約・有料・定員8名
- ・【料金】会員は1時間3,000円 担当：松田勝カウんセラ—
- ・※居場所としての利用は不可 (要予約：090-8695-0904)

#### 第4 (土) 若者学級 13:00~18:00

- ・自由に来てくれ!・居場所としてどなたでも利用可能

#### 第5 (土) 居場所 11:00~16:00

- ・どなたでも利用可能

2020.5.24 現在

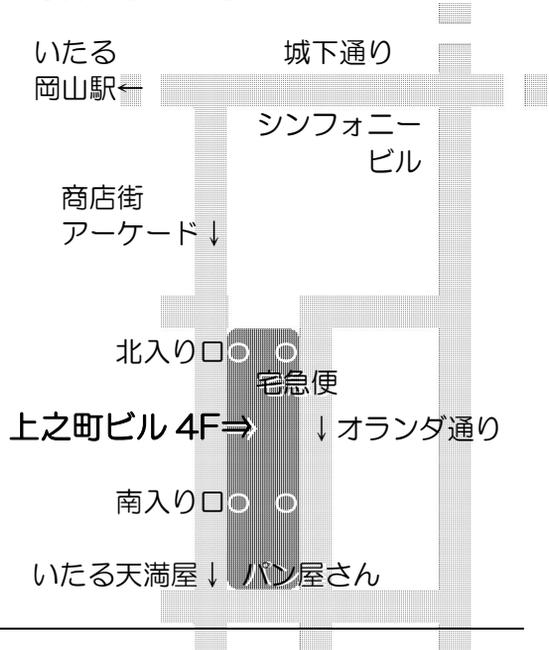
# KHJ 岡山きびの会 2・3月 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2月9日 ※役員会 ※定例会	10 相談 居場所	11 建国記念日	12 居場所 夜の居場所	13	14 居場所	15 カウンセリング 松田先生
16	17 相談 居場所	18	19 居場所 夜の居場所	20 健康教室	21 居場所	22 若者学級
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 居場所 夜の居場所	27	28 きびきびサ 母親学級	29 ふれあい学級
3月1日	2 相談 居場所	3	4 居場所 夜の居場所	5	6 居場所	7 父親学級
8 ※役員会 ※定例会	9 相談 居場所	11	12 居場所 夜の居場所	13	14 居場所	15 家族教室

役員会：基本的に第2日曜日 10:30～12:00 ※場所はきらめきプラザ  
 定例会：基本的に第2日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ

『令和元年度会費』納入をお願いします。  
 会員：6,000円 賛助会員：3,000円  
 会員以外の方で会報購読など協力いただける団体個人の方は賛助会費をお願いします。

KHJ『旅立ち』新冊子として  
 リニューアルしました！  
 会員の方には従来通りお届けします。  
 それ以外の方は、一冊定価500円での購読をご協力をお願いします。



【KHJ 岡山きびの会 居場所  
 :岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階】

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)2020年3月3日OSK増刊通巻853号  
 発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾739-1  
 綾部小百合 (TEL 086-298-1162)  
 無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)